



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
Recepty 20. 3. 2019 | Víím, co jím a piju, o.p.s.

# Jarní pomazánka s ředkvičkou a mrkví

URL článku:

[magazin/recepty/Jarni-pomazanka-s-redkvickou-a-mrkvi\\_\\_s10007x19180.html](http://magazin/recepty/Jarni-pomazanka-s-redkvickou-a-mrkvi__s10007x19180.html)

Lehká a příjemně barevná pomazánka plná zeleniny. Hodí se výborně na křehké chleby nebo k provensálským hrudkám. Pokud si přejete hodně odlehčenou svačinu, naplňte pomazánkou polovinu červené papriky.



Ředkvičky obsahují zajímavé množství **vitaminu C a kyseliny listovou**, což jsou vitaminy, jejichž obsah bývá ve stravě na konci zimy nízký. Ředkvičky patří mezi nízkokalorické potraviny, ale dobře sytí, protože mají poměrně dost **vlákniny a vody**. Mrkev je doslova nabitá vitaminy a minerálními látkami, všeobecně známý je beta-karoten, který patří mezi **silné antioxidanty**.

## Suroviny

ředkvičky	150 g
řeřicha	10 g
mrkev	150 g
vejce	2 ks
Flora Gold	80 g
cibule	30 g
hořčice plnotučná	5 g
Lučina linie	100 g
sůl	1 g

## Postup

Vejce uvaříme natvrdo, mrkev nastrouháme najemno a ředkvičky na hrubém struhadle. Přebytkovou vodu ze zeleniny vymačkáme (a vypijeme). V misce rozmícháme lučinu linii, Floru, hořčici, sůl a žloutky. Přidáme zeleninu a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme nasekanou řeřichu.

<b>výživové údaje</b>		<b>na porci na 100g celkem</b>			<b>kritéria Víím, co jím</b>
energetická hodnota (kcal)	kcal	899	143,6	899	350 kcal/100 g
bílkoviny	g	28	4,5	28	-
sacharidy	g	27	4,3	27	-
z toho cukry	g	9	1,5	9	-
tuky	g	78	12,4	78	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	25	3,9	25	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,608	0,097	0,608	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	12	1,9	12	
sůl	g	3	0,5	3	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (pomazánka).**